



給老年人的建議

冬天時該怎麼辦

- ❖ 穿長褲、衛生褲、緊身褲或暖身褲。
- ❖ 可以穿好幾層的汗衫，加件毛衣，或在暖外套裡面穿件夾克。
- ❖ 也別忘了戴上毛帽或人造毛帽；您的體熱會從頭部流失，所以要蓋住您的頭部。
- ❖ 四個手指套一起的手套比一般手套暖和；它們讓四指可以一起套著。
- ❖ 特別冷時，穿上聚丙烯的薄衛生衣，可以提供更佳暖度，並吸收身體的汗。
- ❖ 保持乾燥。將濕了的衣服換下來，以避免體熱的流失。
- ❖ 如果家中失去電力便可能危及生命安全，就應儘早事先告知電力公司有這種情況。

- ❖ 請一個朋友或親戚在特別冷的日子每天和您聯絡兩次，確定您的安全。
- ❖ 收聽或看媒體報導最新消息。也準備好用電池的收音機，和一組備用電池。
- ❖ 停電時無線的電話就不能用，所以確定您也有有線的標準電話，可以直接插到牆壁上的電話面板。或是用手機電話。
- ❖ 將手電筒和備用電池放在容易拿到的地方。
- ❖ 儲備 10 天份的處方藥物，並將這些藥物與一張有您緊急聯絡人電話的單子放在同一個地方。
- ❖ 暫時關閉您所在房間的門，暖氣才不會流失到其它房間。
- ❖ 注意體溫過低的現象，例如不由自主的發抖，失去記憶力，覺得混淆不清，前後不一，言語不清，覺得昏昏欲睡，和明顯的疲憊。如果發現有這種情況，讓病人到溫暖的地方，穿乾燥的衣物，讓他們全身包著毯子。如果病人清醒，就先給他們溫的飲料喝，讓身體中央的地方先暖和，然後儘快獲得醫護照料。

若要詢問您當地的有關服務和協助，請撥電話
1 (800) 510-2020